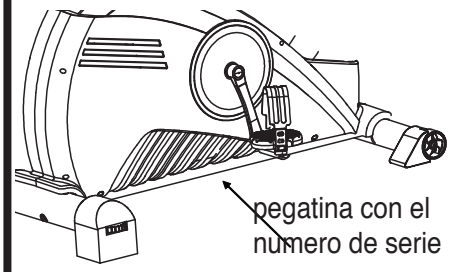
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo : PFIVEX87212.0
N.º de serie _____



Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

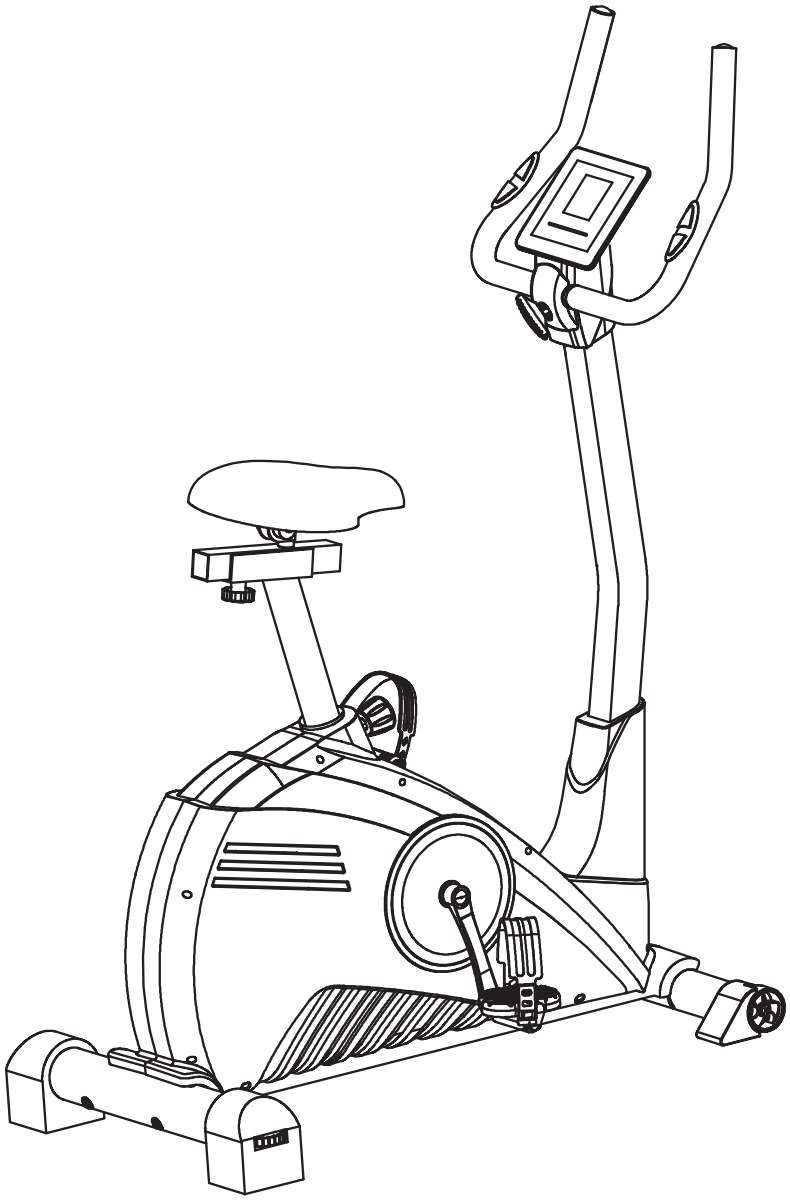
Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

Teléfono: **901 900 131**

Sitio web: www.iconsupport.eu
Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



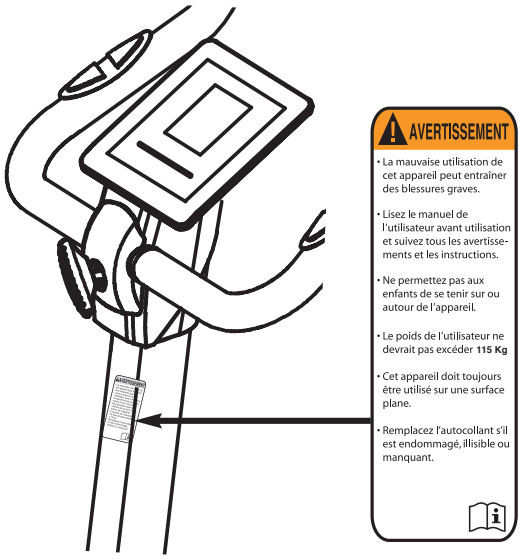
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES....3
ANTES DE EMPEZAR....4
MONTAJE....5
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS....8
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA....9
INDICACIONES DE EJERCICIOS....12
DIBUJOS DE DESPIECE....13
LISTA DE PIEZAS....15
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO....Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.
Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta de ejercicios antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta de ejercicios del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios están debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta de ejercicios está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.

5. No instale la bicicleta de ejercicios al aire libre y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta de ejercicios y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.

8. El uso de la bicicleta de ejercicios no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice una indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas holgadas que pudieran engancharse en la bicicleta de ejercicios. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta de ejercicios.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

12. La bicicleta de ejercicios no dispone de una rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

13. Mantenga la espalda recta mientras utiliza la bicicleta de ejercicios; no la arquee.

14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por elegir la nueva ProForm® Slide Touch 6.0. Montar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para mejorar la salud cardiovascular, aumentar la resistencia y tonificar el cuerpo. La ProForm® Slide Touch 6.0 le ofrece una serie de prestaciones concebidas para que pueda disfrutar de un ejercicio saludable en la comodidad y privacidad de su hogar.

Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual.

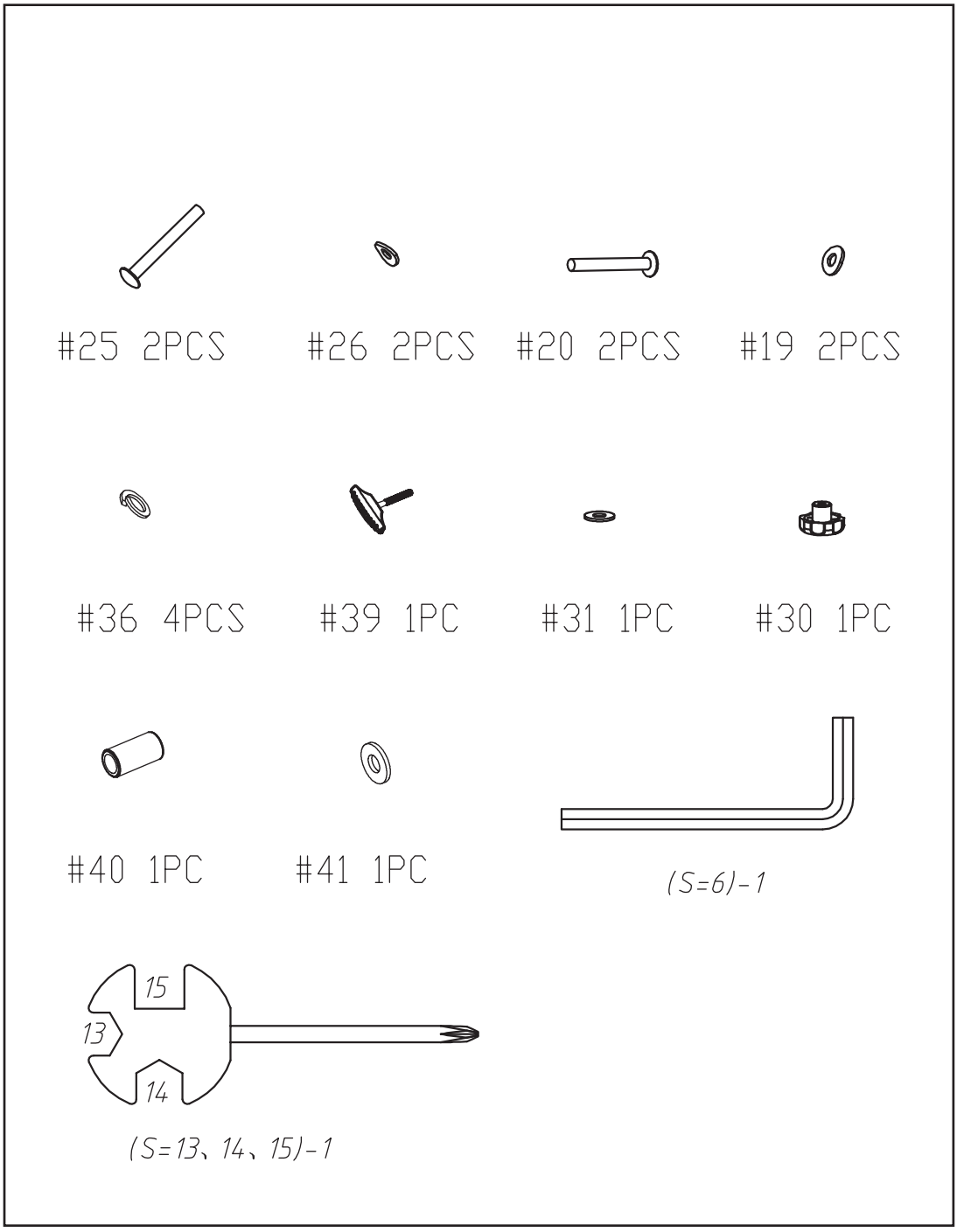
Para facilitarnos la tarea, anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es **PFIVEX87212.0.** y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

MONTAJE

Se recomienda que el montaje sea realizado por dos personas. Coloque todos los componentes de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de estos hasta que haya terminado el montaje.

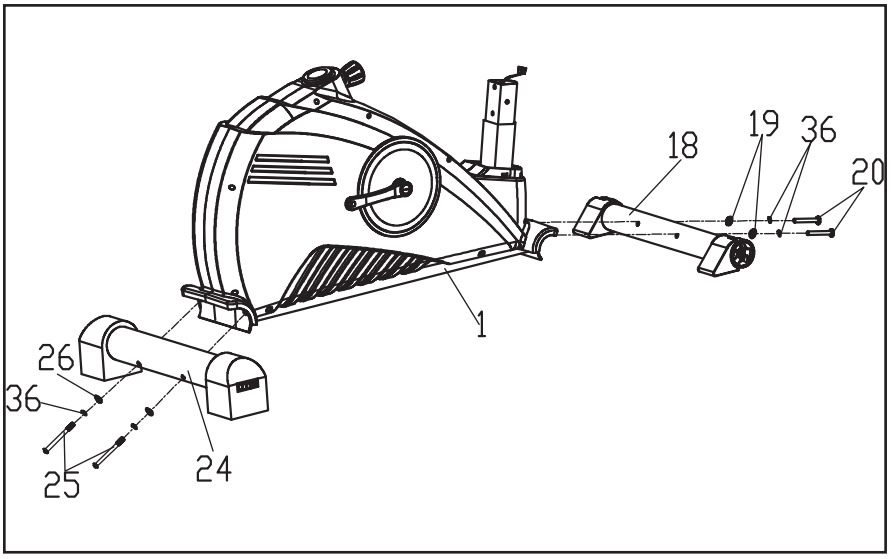
Además de la llave hexagonal y la llave Allen incluidas, el montaje requiere un desatornillador estrella y una llave ajustable .

Utilice el esquema de las piezas presentado a continuación para identificar las partes pequeñas que se necesitan en el montaje. El primer número abajo de cada dibujo es el número de la pieza, que corresponde a los números en la LISTA DE LAS PIEZAS que se encuentra al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad de piezas que se necesita para el montaje. Algunas piezas pueden haber sido ya instaladas.



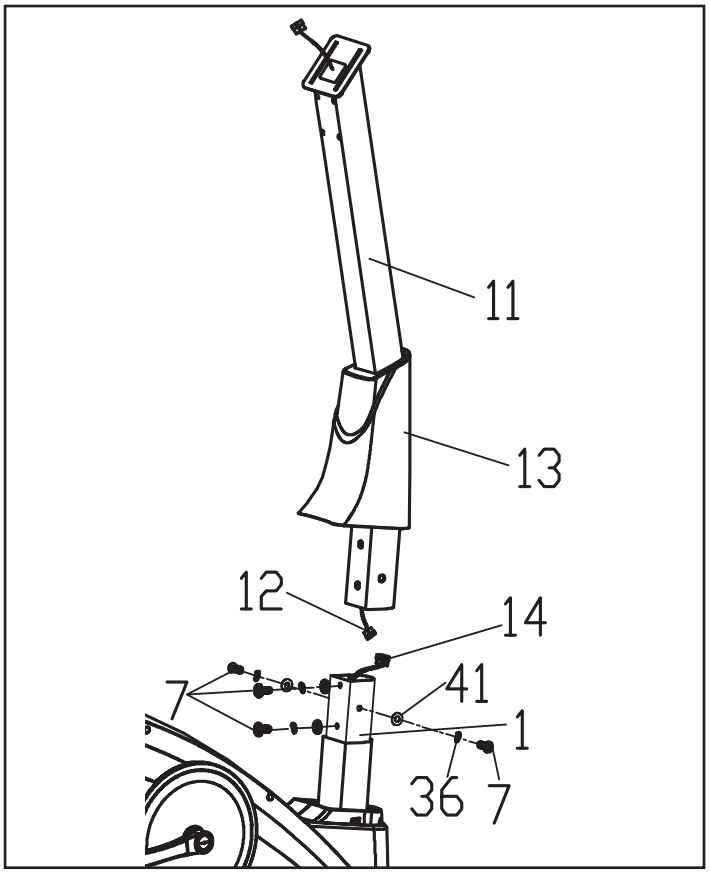
PASO 1

Fije la barra de estabilización delantera (18) al cuadro principal (1) con los 2 pasadores Allen (20), 2 arandelas onduladas (36) y 2 arandelas onduladas (19), y fije la barra de estabilización trasera (24) al cuadro principal (1) con los pasadores Allen (25), las arandelas onduladas (36) y las arandelas onduladas (26) como indicado.



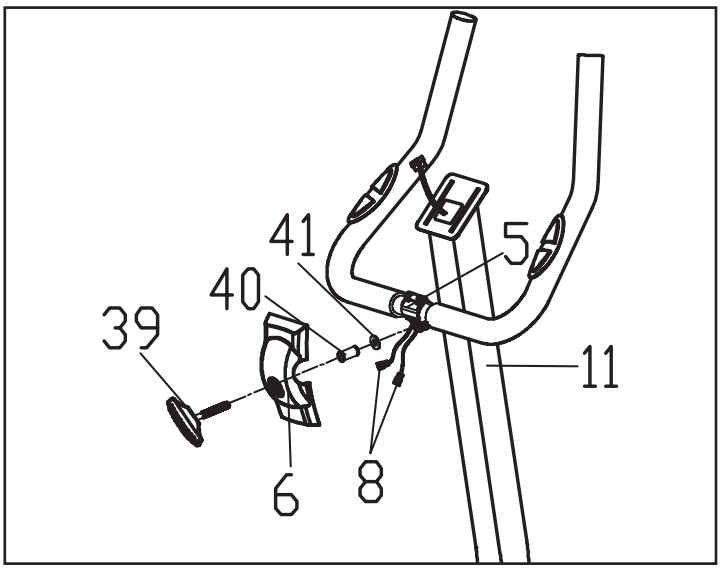
PASO 2

Deslice la carcasa embellecedora del mastil (13) sobre el mastil (11) y conecte el cable inferior (14) al cable superior (12). Fije el mastil (11) al cuadro principal (1) con los pasadores Allen (7), las arandelas onduladas (36) y las arandelas planas (41) como indicado. Luego deslice la carcasa embellecedora del mastil (13) sobre el mastil (11).



PASO 3

Saque el cable del captor de pulso del mastil (11). Fije la carcasa anterior del manillar (6) en el manillar (5) y ajustelo en la posición deseada, luego fije el manillar (5) al mastil (11) con el pomo en T (39), un casquillo (40) y una arandela plana (41) como indicado.

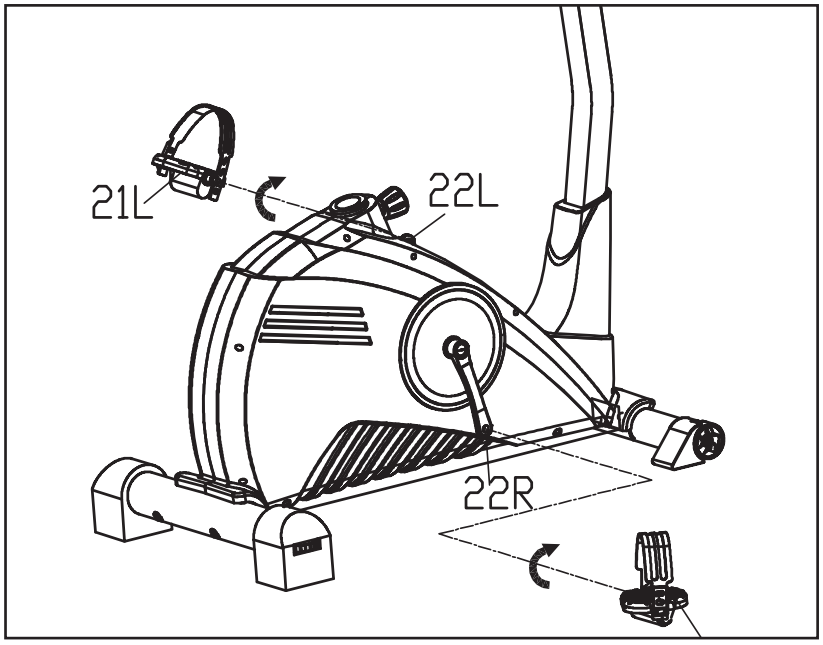


PASO 4

1.- Coloque el pedal derecho (21R) en el pedalier derecho (22 R) (NOTA: en el sentido de las agujas del reloj).

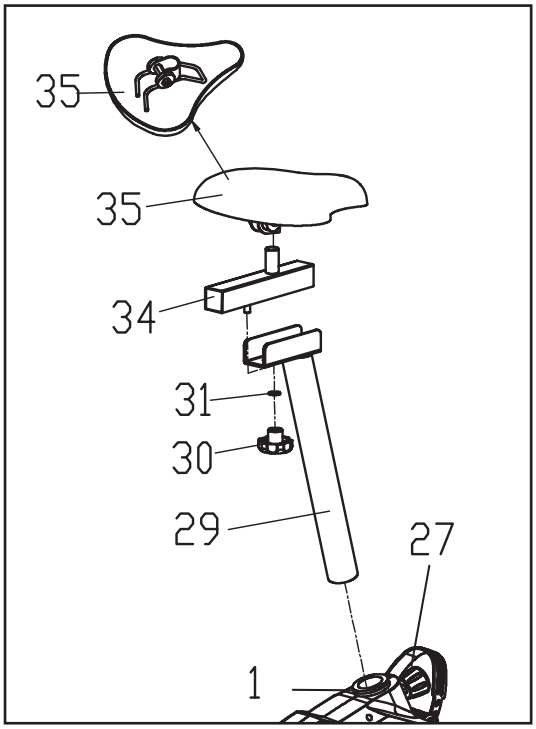
2.- Coloque el pedal izquierdo (21 L) en el pedalier izquierdo (22 L) (NOTA: en el sentido inverso de las agujas del reloj).

3.- Luego instale las correas en cada pedal (21).
(Los pedales están marcados con “L” para la izquierda y “R” para la derecha).



PASO 5

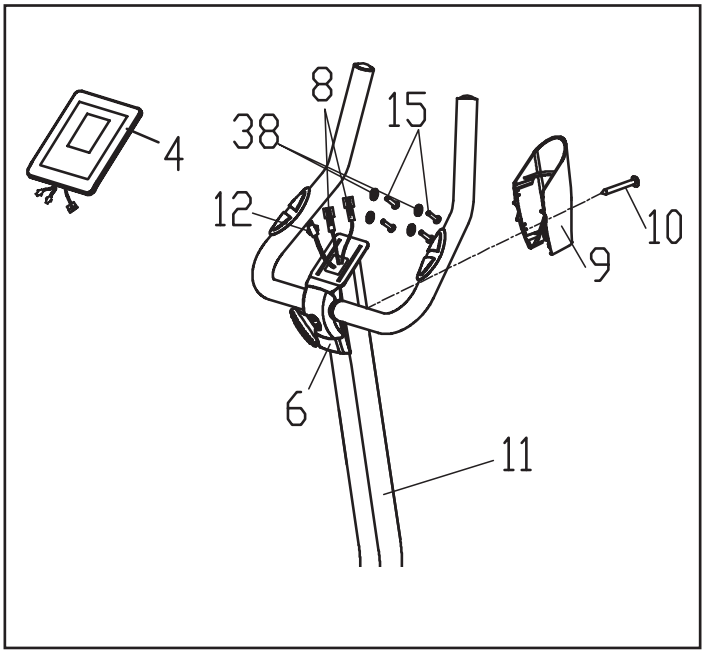
Posicione el sillín (35) en el soporte horizontal del sillín (34) y fíjelo con el tornillo y la tuerca que se encuentran abajo del sillín.
Luego fije el soporte horizontal del sillín (34) en la barra tubo del sillín (29) y fíjela con una arandela plana (31) y la rueda de ajuste del sillín (30) como indicado.
Inserte la barra tubo del sillín (29) en el cuadro principal (1) y fíjela con la rueda de ajuste de altura del sillín (27) a la altura deseada.



PASO 6

I: Conecte todos los cables (8 y 12) a los cables que sobresalen de la consola (4), e instale la consola (4) en la parte de arriba del mastil (11) y fíjela con los tornillos (15) y las arandelas planas (38) como indicado.
II: Fije la carcasa posterior del manillar (9) al mastil (11), instale correctamente la carcasa anterior y la carcasa posterior (6 y 9) y fíjelas con los tornillos (10) como indicado.
III. Conecte el adaptador (37) a la parte de atrás de la bicicleta y a la toma de corriente.

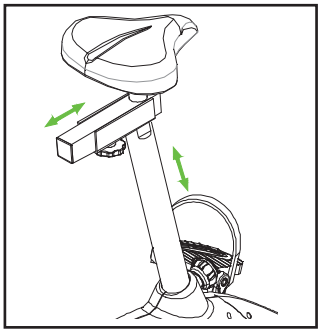
Su equipo está listo para su uso.



COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN

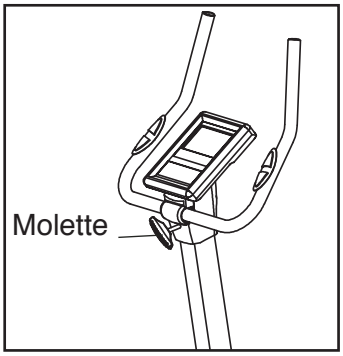
Para que su entrenamiento sea eficaz, el sillín debe estar a la altura correcta. En posición de pedaleo, la rodilla debe quedar ligeramente flexionada cuando el pedal se encuentra en posición baja.



Para ajustar la altura o la posición lateral del sillín, afloje el pomo de ajuste de la potencia del sillín. Luego tire la rueda de ajuste y deje que la potencia del sillín deslice hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, luego suelte el pomo de ajuste. Mueva ligeramente la potencia del sillín para asegurarse que la rueda de ajuste está correctamente insertada en uno de los orificios de la potencia. Para terminar, apriete firmemente el pomo.

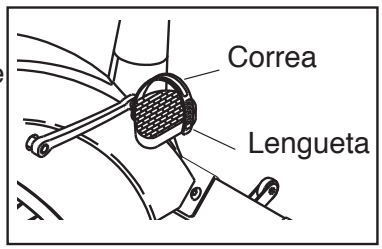
CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR

Para ajustar el manillar primero afloje el pomo de ajuste. Mueva el manillar hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada y vuelva a apretar el pomo de ajuste.



CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

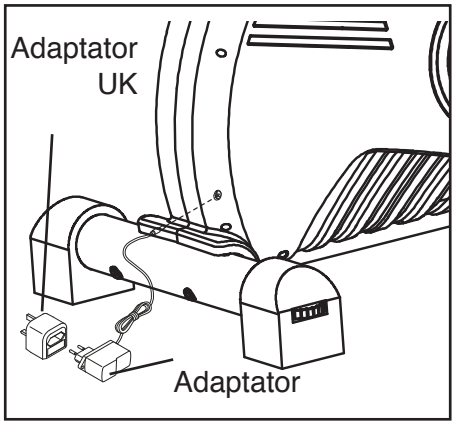
Para ajustar las correas de los pedales, empiece tirando la extremidad de cada correa para que salga de la lengüeta del pedal. Luego ajuste las correas en la posición deseada e introduzca la extremidad de cada correa en la lengüeta.



COMO CONECTAR EL ADAPTADOR SECTOR

IMPORTANTE: Si la bicicleta ha sido expuesta a temperaturas frías, déjela que vuelva a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador sector. De lo contrario, puede dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.

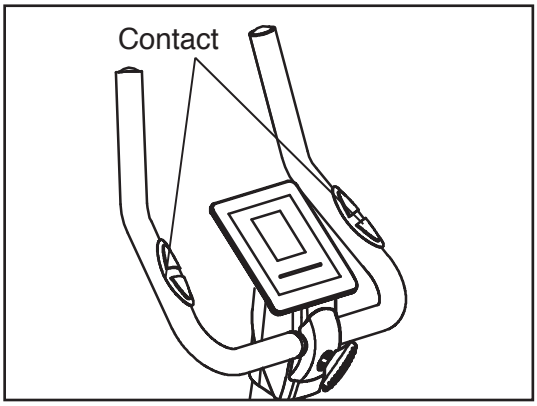
Conecte el adaptador sector en la toma jack del cuadro principal de la bicicleta. Luego conecte el adaptador sector en el adaptador de toma eléctrica. Para terminar conecte el adaptador de toma eléctrica en una toma adecuada correctamente instalada según las normativas en vigor.



CÓMO MEDIR SU PULSO

Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.

Puede medir su frecuencia cardiaca con el sensor manual de pulso, o bien con el pulsómetro opcional de pecho.
Nota: si sujeta el sensor manual de pulso y lleva el pulsómetro de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará correctamente su frecuencia cardiaca. Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Compruebe también que sus manos están limpias. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.



CARACTERISTICAS DE LA CONSOLA

La pantalla táctil de la consola es muy fácil de utilización y cuenta con seis funciones que le proporcionan información instantánea sobre sus ejercicios durante el entrenamiento.
Las funciones son las siguientes :
Velocidad [KM/H] o [RPM]—permite visualizar la velocidad de los pedales, en kilómetros por hora (Km/h) o en revoluciones por minuto (RPM).
Tiempo [TIME]— Indica el tiempo transcurrido..
Distancia [DIST. KM]— Este visor informa de la distancia recorrida en kilómetros, durante su entrenamiento
Calorías [CAL]— Indica la cantidad aproximada de calorías quemadas durante su entrenamiento.
Pulso —Este visor indica su pulso cuando posiciona las manos sobre los sensores
Watts—Indica la cantidad de watts consumidos durante el ejercicio.

UTILIZACION DE LA CONSOLA

Asegúrese que ha conectado correctamente el adaptador sector (ver como conectar el adaptador sector Página 8).
Si la consola está protegida por una película de plástico, retírela.

1. Encienda la consola
Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

2. Utilice los botones
ENTER : Presione esta tecla para validar las informaciones ingresadas.
UP y DOWN : Presione estas teclas para aumentar o disminuir los valores o para ajustar la resistencia.
START/STOP : Utilice este botón para comenzar su entrenamiento rápidamente. La consola empieza a contar desde 0.
RECOVERY : Este botón le permite activar el test de recuperación de pulso. (el test de recuperación está activo, únicamente al finalizar un programa)

3. Empiece a pedalear y monitorice sus progresos en la pantalla.
Durante su entrenamiento, la consola muestra el(los) modo(s) seleccionado(s).

4. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.
Si los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, visualizará la palabra STOP en la pantalla y la consola se apaga automáticamente.
Al finalizar su programa de ejercicios, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

Cómo realizar el test de recuperación (test Pulse Recovery) :
El usuario debe realizar este test en cuanto ha terminado su ejercicio, presionando el botón RECOVERY y posicionando las manos en los detectores de pulso durante un minuto. El resultado del test aparecerá en la pantalla.
Esta función permite evaluar la capacidad de recuperación del pulso del usuario en una escala de 1.0 a 6.0 con graduaciones de 0.1, 1.0 siendo el mejor valor y 6.0 el peor.
Utilice estos resultados para ver la evolución a lo largo de sus entrenamientos.

Advertencia : Estos resultados no tienen ningún valor médico. Este test le permite tener una idea aproximada de la evolución de su condición física después del ejercicio.

UTILIZACION DEL PROGRAMA MANUAL

1. Encienda la consola
Para encender la consola puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear. La pantalla se enciende y la consola está lista para empezar.

2. Selección del modo manual
Cuando enciende la consola, el modo manual está automaticamente seleccionado. De lo contrario presione la tecla ENTER durante 3 segundos y la consola se reinicializa. Cuando MANUAL parpadea, presione ENTER para validar.

3. Introduzca sus datos
La palabra TIME va a parpadear, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar. Cuando la palabra DISTANCIA parpadee, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER. Repita la misma operación para las CALORIAS y presione START/STOP para empezar el programa.
Para empezar rápidamente, presione la tecla QUICK START y empiece a pedalear.

4. Modifique la resistencia de los pedales
Durante su entrenamiento, puede modificar la resistencia de los pedales presionando los botones de incremento y reducción de la resistencia. Puede escoger entre 16 niveles de resistencia.
Nota: después de haber presionado los botones, hay que esperar algunos segundos para que los pedales se adapten al nivel de resistencia seleccionado

5. Monitorice sus progresos en la pantalla
La consola indica el tiempo transcurrido y la distancia de pedaleo recorrida.
Nota : cuando selecciona un programa predefinido, la pantalla indica el tiempo restante del programa y no el tiempo transcurrido. También indica su velocidad de pedaleo (en rev/min), las calorías quemadas asi como su frecuencia cardíaca cuando uiliza los detectores de pulso situados en el manillar.

6. Mida su frecuencia cardíaca si lo desea.
Ver **COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA página 8**

7. Una vez haya terminado su ejercicio, la consola se apaga automáticamente.
En cuanto los pedales dejan de funcionar durante varios segundos, el tiempo parpadea en la pantalla y la consola se posiciona en pausa.
Si los pedales dejan de moverse durante varios minutos, la consola se para, indica la temperatura y la pantalla se reinicializa.

UTILIZACION DE LOS PROGRAMAS PREDETERMINADOS

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y la consola está lista para empezar.

2. Seleccione su programa predeterminado
Cuando enciende la consola la palabra MANUAL aparece, presione UP o DOWN para seleccionar su programa, escójalo en función de sus objetivos y del perfil que aparece en la consola. Presione ENTER para validar.

Nota : Los programas 2, 3, 4, 6 y 7 son programas de Rendimiento y los programas 1, 5, 8, 9 y 10 son mas bien orientados a la Resistencia.
Se recomienda pregunte a un entrenador información adicional para seleccionar el programa adecuado.

El perfil parpadea en la pantalla.

3. Introduzca sus datos :
Podrá escoger el objetivo de su ejercicio : tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar.
Presione START / STOP para empezar el programa.
Para empezar rápidamente, presione la tecla QUICK START y empiece a pedalear.

4. Modifique la resistencia de los pedales
Durante su entrenamiento, puede modificar la resistencia de los pedales presionando los botones de incremento y reducción de la resistencia. Puede escoger entre 16 niveles de resistencia.
Nota: después de haber presionado los botones, hay que esperar algunos segundos para que los pedales se adapten al nivel de resistencia seleccionado.

5. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.
Cuando los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, la consola indica la palabra STOP y se apaga automáticamente.
Al finalizar su programa, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

PROGRAMA WATT :

1. Encienda la consola
Para encender la consola, puede presionar uno de los botones, o empezar a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y la consola está lista para empezar.

2. Seleccione el programa WATT
Cuando enciende la consola, la palabra MANUAL aparece, presione UP y DOWN para seleccionar el programa WATT y presione ENTER para validar.

3. Introduzca sus datos
Puede escoger el objetivo de su ejercicio : tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar. Repita la misma operación para la distancia, las calorías y los watts ; presione START / STOP para empezar el programa.

Para empezar rápidamente, presione la tecla QUICK START y empiece a pedalear.

NOTE : Este programa está basado en la velocidad, por lo que no podrá modificar la resistencia.

4. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.
Cuando los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, la consola indica la palabra STOP y se apaga automáticamente.
Al finalizar su programa, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA:

1. Encienda la consola

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones, o empezar a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y la consola está lista para empezar.

2. Seleccione su programa de control de la frecuencia cardíaca
Cuando enciende la consola, la palabra MANUAL aparece en la pantalla, presione UP o DOWN para seleccionar el programa HEART RATE y presione ENTER para validar.
Presione UP o DOWN para escoger su objetivo de frecuencia cardíaca (55%, 75% o 90% de su frecuencia cardíaca máxima o su objetivo preciso TARGET HR)

Su frecuencia cardíaca máxima teórica se calcula en función de su edad : 220 – su edad. Por ejemplo una persona de 35 años, tiene una frecuencia máxima teórica de : 220 - 35 = 185 pulsaciones/min.

3. Introduzca sus datos.
Puede escoger el objetivo de su ejercicio : tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar. Repita la misma operación para la distancia, las calorías y edad ; presione START / STOP para empezar el programa.

Nota : Introduzca correctamente su edad para que su frecuencia máxima teórica sea calculada correctamente. Durante el programa de control de la frecuencia cardíaca, no puede modificar la resistencia. El nivel de resistencia cambia automáticamente de manera a que pueda alcanzar su objetivo de frecuencia cardíaca.
Nota : Durante el programa, debe permanecer con las manos sobre los sensores de pulso.

4. Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.
Cuando los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, la consola indica la palabra STOP y se apaga automáticamente.
Al finalizar su programa, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

PROGRAMAS PROGRAMABLES :

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

2. Seleccione su programa predeterminado
Cuando enciende la consola la palara MANUAL aparece, presione UP y DOWN para seleccionar el programa programable y presione ENTER para validar.

3. Introduzca sus datos.
La palabra TIME va a parpadear, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER para validar.
Le palabra Distancia va a parpadear, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor deseado y presione ENTER. Repita la misma operación para las Calorías y presione START / STOP para empezar el programa.

El usuario puede modificar los valores de resistencia según 16 niveles. Este perfil será memorizado después de la configuración.
Proceda de la siguiente manera : una vez el programa seleccionado y después de haber presionado el botón ENTER, la primera columna parpadea, aumente o disminuya los valores y cree su perfil. Presione ENTER para validar después de haber modificado los valores deseados. Luego la segunda columna parpadea. Repita la misma operación con las 16 columnas. Presione START/STOP para empezar.

5. . Una vez el ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.
Cuando los pedales dejan de funcionar durante algunos segundos, la consola indica la palabra STOP y se apaga automáticamente.
Al finalizar su programa, un sonido será emitido y el programa se pondrá a parpadear.

UTILIZACION DEL TEST BODY FAT :

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

2. Seleccione el programa BODYFAT
Presione los botones UP o DOWN para seleccionar el programa BODYFAT. Espere que la palabra FAT parpadee en la consola y presione ENTER para validar. Es un test específico que calcula el porcentaje de grasa del usuario (FAT%), la tasa metabólica basal, Base Metabolic Rate (BMR), el índice de masa corporal y le dará informaciones sobre su tipo corporal.

3. Introduzca sus datos :
La palabra HEIGHT (Estatura) va a aparecer, presione los botones Up y Down para seleccionar su valor y valide presionando ENTER.
Ajuste de la misma manera el WEIGTH (peso), AGE, SEX y valide presionando ENTER. Luego, presione START/STOP para realizar el test. Durante el test, ponga sus manos sobre los sensores de pulso. Los resultados del test son :
FAT%: corresponde a una estimación del porcentaje de grasa en su organismo.
BMR Basal Metabolic Rate (Tasa metabólica basal): corresponde a la cantidad de energía consumida cuando el cuerpo está en reposo.(medida en calorías)
BMI : Indice de masa corporal.

No olvide posicionar sus manos sobre los sensores de pulso para realizar el test. De lo contrario no podrá realizar el test y la palabra ERROR 2 aparece en la pantalla.
Presione nuevamente sobre START/STOP y posicione las manos correctamente sobre los sensores.
Durante el test, no puede salir del programa, termine el test y presione UP o DOWN para salir del programa.

Silhouette / Âge/Sexe / Taux de graisse	Mince	En bonne santé	Rond	En surpoids	Obèse
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homme/≤ 30 ans	< 14 %	14 %～20 %	20,1 %～25 %	25,1 %～35 %	> 35 %
Homme/＞30 ans	< 17 %	17 %～23 %	23,1 %～28 %	28,1 %～38 %	> 38 %
Femme/≤ 30 ans	< 17 %	17 %～24 %	24,1 %～30 %	30,1 %～40 %	> 40 %
Femme/＞30 ans	< 20 %	20 %～27 %	27,1 %～33 %	33,1 %～43 %	< 43 %

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardiacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardiaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardiaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardiaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación como preparación al ejercicio.

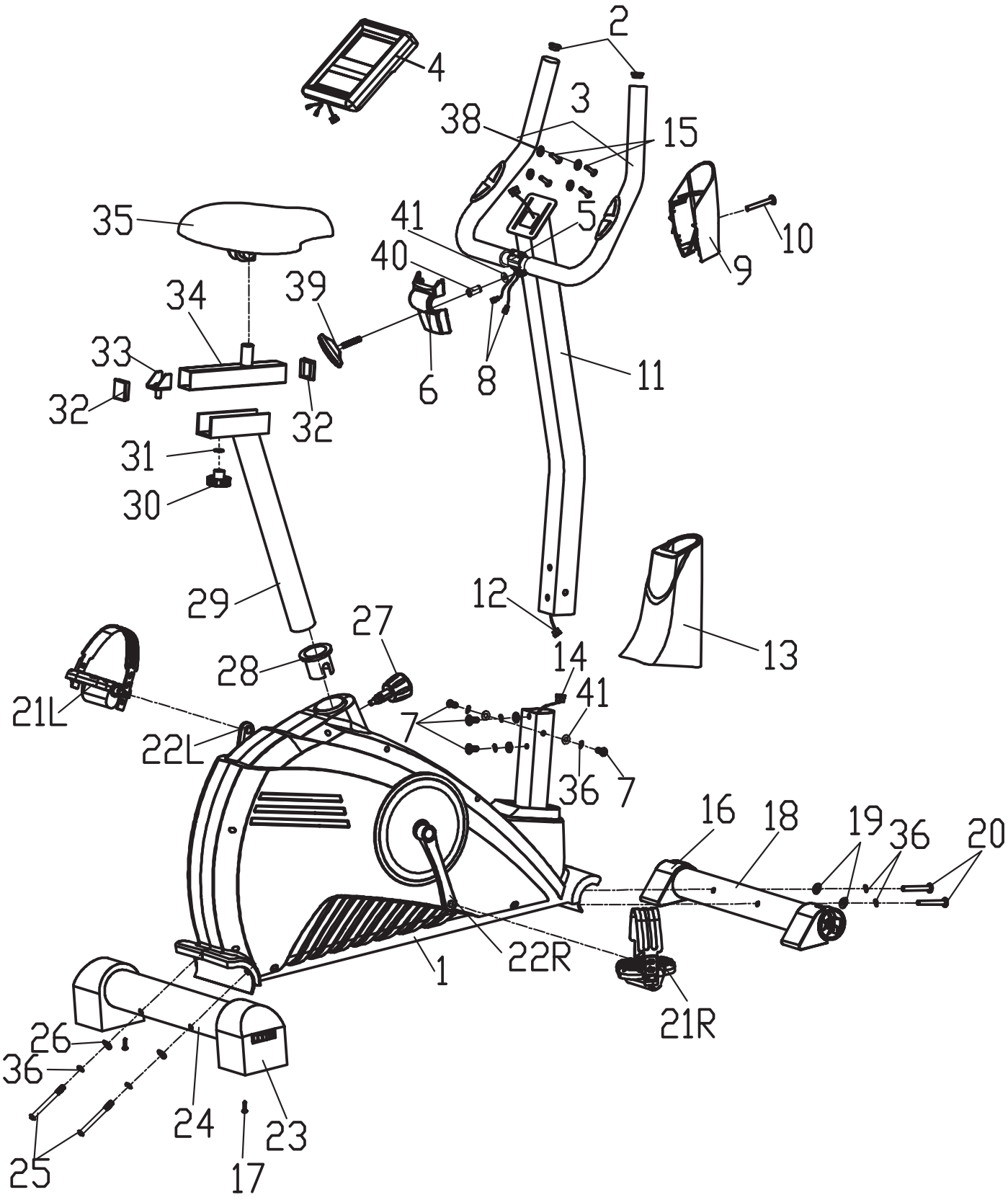
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

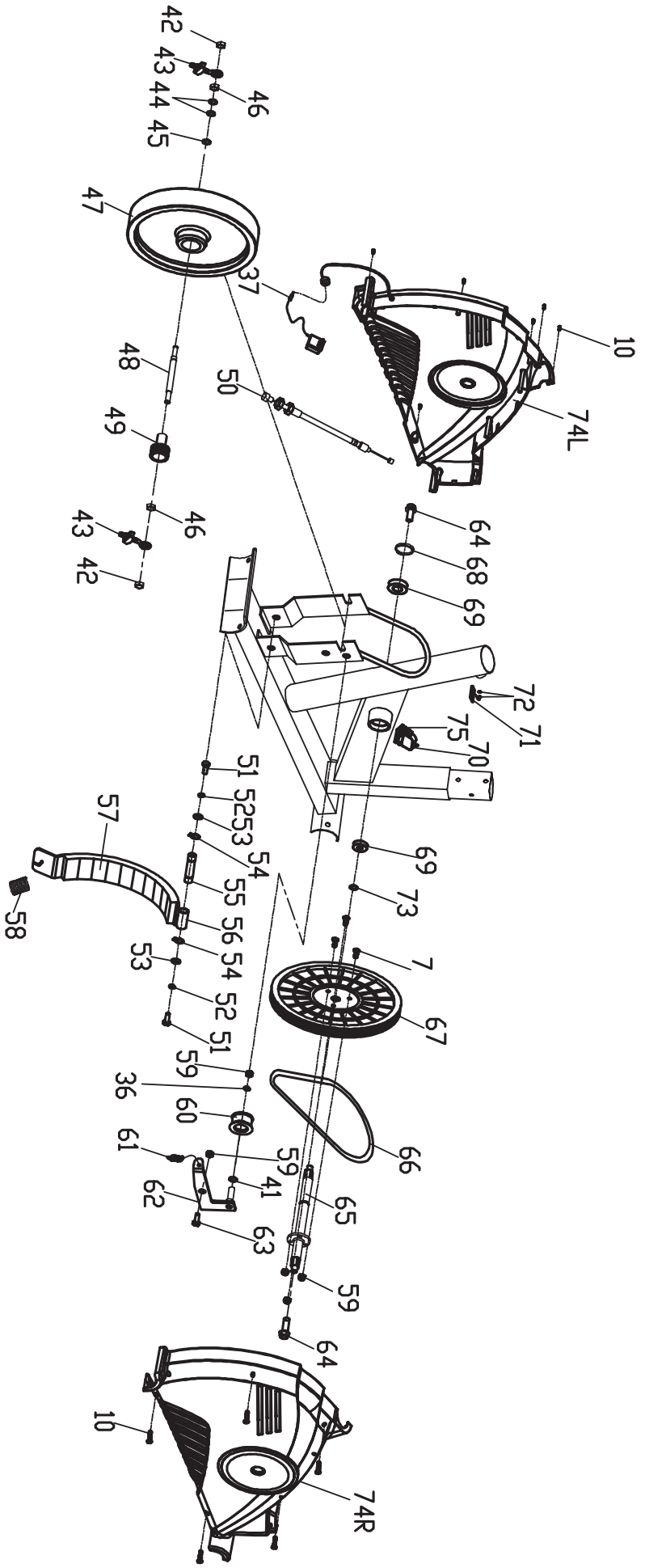
FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE - núm. de modelo : PFIVEX87212.0 part 1



DIBUJO DE DESPIECE - núm. de modelo : PFIVEX87212.0 part 2



LISTA DE PIEZAS - núm. de modelo PFIVEX87212.0

N°	Descripción	Qté.
1	Cuadro principal	1
2	Tapones	2
3	Espuma del manillar	2
4	Consola	1
5	Manillar	1
6	Carcasa anterior del manillar	1
7	Pasador Allen M8×15	7
8	Cable de pulso	2
9	Carcasa posterior del manillar	1
10	Tornillos auto rosca ST4.2×18	13
11	Mastil	1
12	Cable superior	1
13	Carcasa embellecedora mastil	1
14	Cable inferior	1
15	Tornillos M5X12	4
16	Terminacion barra estabilizacion del-	2
	antera	2
17	Tornillos auto rosca ST3.5×20	1
18	Barra estabilizacion delantera	2
19	Arandela ondulada	2
20	Pasadores Allen M8x75	2
21	Pedales	2
22	Pedalier	2
23	Terminación barrar estabilización	1
	trasera	2
24	Barra estabilización trasera	2
25	Pasadores Allen M8X90	1
26	Arandela ondulada	
27	Rueda de ajuste de altura sillín	1
28	Anillo embellecedor tubo sillín	1
29	Barra tubo del sillín	1
30	Rueda de ajuste sillín	1
31	Arandela plana d10	2
32	Tapa cuadrada	1
33	Pieza metálica en U	1
34	Soporte horizontal del sillín	1
35	Sillín	9
36	Arandela ondulada d8	1
37	Adaptador	4
38	Arandela plana d5	

N°	Descripción	Qté.
39	Pomo en T M8 X 65	1
40	Casquillo	1
41	Arandela plana D8	6
42	Tuerca hexagonal D10X1	2
43	Pasador M6X60	2
44	Casquillo	2
45	Casquillo Cónico	1
46	Tuerca final hexagonal	2
47	Rueda de inercia	1
48	Eje de rueda de inercia	1
49	Polea de la correa	1
50	Cable de resistencia	1
51	Pasador hexagonal M6X15	2
52	Arandela Ondulada D6	2
53	Arandela plana D6	2
54	Arandela D12	2
55	Eje de la placa imantada	1
56	Placa imantada	1
57	Imán	6
58	Resorte	1
59	Tuerca nylon M8	5
60	Polea de la correa	1
61	Resorte	1
62	Soporte guía de la correa	1
63	Pasador M8X20.5	1
64	Pasador M8X25	2
65	Eje	1
66	Correa	1
67	Polea pedalier	1
68	Rosca D17	1
69	Rodamiento	2
70	Motor	1
71	Sensor	1
72	Tornillos ST3x10	2
73	Casquillo	1
74	Carcasas	2
75	Tornillos M4x18	4
76	adaptador	1

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

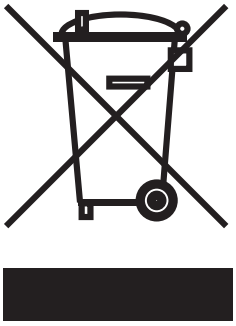
Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE



Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del producto: (L x l x h): 104 x 52 x 141 cm

Peso del producto: 31 Kg

Impreso en China © 2013 Icon Health & Fitness, Inc.